

Préparer stratégiquement votre départ à la retraite DEPRETRAITE

Anticipez sereinement votre transition professionnelle grâce à cette formation conçue pour vous aider à planifier votre départ à la retraite de façon structurée. Bénéficiez d'outils pratiques, de conseils personnalisés et d'une vision claire des démarches à entreprendre pour optimiser vos droits et envisager l'avenir avec confiance. Présentiel - Synchrone

Public Visé

Salarié(e) / agent à moins de 3 ans de la retraite

Pré Requis

Utilisation basique d'un clavier, d'une souris et d'un navigateur web

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Identifier les démarches à effectuer pour faire valoir ses droits à la retraite
Appréhender les aspects sociaux, psychologiques et relationnels de la retraite
Développer des stratégies pour une transition réussie vers la retraite
Acquérir les compétences essentielles pour naviguer en toute autonomie sur Internet
Gérer les démarches administratives en ligne
Utiliser les outils de communication numérique
Démystifier le temps de la retraite
Se projeter pour mieux organiser son temps
Identifier les incontournables associés à cette nouvelle étape de la vie

Méthodes pédagogiques

Beaucoup de tests et d'exemples concrets en lien direct avec les besoins des participants
Formation axée sur la mise en pratique
Méthode participative
Alternance de cours et d'exercices dirigés ou en autonomie
Travaux individuels et corrections collectives
Evaluation croisée et partage de bonnes pratiques
Quizz

Parcours pédagogique

Partie 1 : Les démarches à entreprendre pour optimiser vos droits et envisager l'avenir avec confiance - 12h

1 - Techniques de constitution du dossier de retraite -4h

- Faire le point sur sa carrière :
 - Relevé individuel de situation : le comprendre, l'analyser pour en tirer le meilleur profit
 - Les démarches administratives à entreprendre :
 - Les pièces à présenter / les recherches à effectuer et les acteurs à solliciter
 - La Retraite de Base et la Retraite Complémentaire : Tout Comprendre
 - L'anticipation de la perte de revenus
- Objectif 1 : connaître ses droits pour mieux calculer et prévoir sa mise en retraite

2 - Développement personnel -4h

- Faire le bilan émotionnel de sa vie professionnelle
- Anticiper sereinement son départ :

Etapes de transition

Départ de l'entreprise

Nouvelle relation au temps

Changements relationnels

- Nouveau projet de vie à construire :

Fixer de nouveaux objectifs pour donner du sens à cette nouvelle vie

- Plan d'actions

- Maintien de la santé physique et mentale

Mobilisation des services des caisses de retraite complémentaire :

Aide à domicile, portage de repas, téléassistance, aides techniques, accompagnement des aidants, lien social...

Connaître les autres institutions d'accompagnement à la retraite

Objectifs 2 : Acquérir les bons réflexes santé pour bien vivre sa retraite

3 - Juridique : se protéger et protéger les siens -4h

- Faire évaluer son patrimoine
- Donation, legs
- Droit des assurances et de la prévoyance
- Préparer sa succession

Objectifs 3 : Identifier les principaux dispositifs juridiques pour préparer sa succession

Mise en pratique : travailler sur son projet de retraite

Partie 2 : Etre à l'aise avec Internet et les démarches en ligne - 4h

1-Introduction et prise en main

Accueil et mise en confiance

Présentation des objectifs de la session

Revue des prérequis : utilisation basique d'un clavier, d'une souris et d'un navigateur web

Activité ludique : trouver une information simple (ex : météo à la retraite)

2-Navigation Internet et sécurité

Comprendre le fonctionnement d'un navigateur (Chrome, Edge, Firefox)

Utiliser les moteurs de recherche efficacement (Google, Qwant)

Reconnaitre un site officiel (HTTPS, mentions légales, etc.)

Mini-jeu : phishing ou site officiel ? (jeu de reconnaissance)

3-Créer et utiliser ses comptes utiles

Compte Ameli (sécurité sociale):

Création, navigation, récupération de mot de passe

Consultation de remboursements, téléchargement d'attestations

Impots.gouv.fr :

Création / accès à l'espace particulier

Simulation de retraite, accès à l'avis d'imposition

Info-Retraite.fr :

Consultation du relevé de carrière

Simulation de pension

Mise en pratique : création d'un compte (avec exemples fictifs ou démonstration)

4-Messagerie électronique (Gmail & Outlook)

Création et gestion d'une adresse Gmail

Envoi, lecture, et classement des e-mails

Pièces jointes et sécurité des e-mails

Différences entre Gmail et Outlook

Mise en pratique : envoyer un mail à un organisme fictif

5-Sites et activités utiles pour les retraités

Présentation de sites d'intérêts :

<https://www.service-public.fr>

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr>

<https://www.franceconnect.gouv.fr>

Sites de loisirs, de voyages seniors, culture (Allociné, Spotify, etc.)

Mise en pratique : recherche libre encadrée d'un site qui les intéresse pour la retraite (voyage, santé, activités)

Utiliser WhatsApp Web pour communiquer avec ses proches

Découverte de YouTube : vidéos de santé, jardinage, cuisine

Installation d'application sur téléphone

6-Clôture et quiz final

Partage de fiches pratiques (PDF ou impressions)

Questions-réponses et évaluation de la session

Partie 3 : Préparer votre entrée au ministère du temps libre - 3h

Tour de table/Indiquer sa provenance et le temps restant avant la retraite ainsi que ses attendus de la formation

Repérer/ Attentes et besoins de chaque participant

Présenter les objectifs de la journée

1-MISE EN ACTIVITE

Objectif : Envisager et concevoir vos actions à la retraite

1ère Mise en pratique/ seul(e)

Outil/ Fiche à renseigner en 3 parties :

Lister (5/8) de vos envies, besoins, projets à faire à la retraite

Déterminer les éléments les plus importants à réaliser

Prioriser et hiérarchiser 1 action dans chaque catégorie

Fixer 1 objectif pour chacune et les étapes pour y parvenir

RETOUR/DEBAT

2ème Mise en pratique en groupe de 2 ou 3

Outil/ Fiche action/tableau à renseigner :

Choisir des actions dans les priorités retenues précédemment

Se projeter /plan d'actions

Planifier à court ou moyen terme/revenus/pension
RETOUR/DEBAT
3ème Mise en activité
Outil/ Fiche thème à renseigner en groupe :
Amener les participants à réfléchir à des problématiques diverses à partir de différents thèmes (vieillir en bonne santé/maintenir sa vie sociale/se retrouver « aidant »/ vivre seul ou en couple...)
Relever les éléments positifs et négatifs
Définir des stratégies d'anticipation
Comment partir au bon moment/famille, santé, travaux, finances...
RETOUR/DEBAT
2-COMMUNICATION
Objectif : Présenter différentes problématiques associées au départ à la retraite
Retraite et gestion du temps libre
Retraite et santé/bien-être
Retraite et vie sociale /relationnelle
RETOUR/DEBAT

Moyens pédagogiques

1 ordinateur par stagiaire - Salle de formation claire, climatisée et spacieuse - Tableau blanc - Vidéo projecteur - Support de cours - Logiciel d'assistance des stagiaires à distance

Qualification Intervenant-e-s

Formateurs Juriste, formateur en développement personnel / Psychologue clinicien, expert en bureautique

Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation diagnostique en amont : questionnaire d'auto-positionnement et recueil des attentes & besoins - Evaluation formative en cours de formation : exercices - Evaluation sommative en fin de formation : exercice/QCM - Bilan individuel des compétences acquises – Attestation de fin de formation - Questionnaire de satisfaction à chaud - Questionnaire de satisfaction à froid

Modalités d'accessibilité handicap

Pour les personnes en situation de handicap, et en fonction des besoins spécifiques, un entretien avec notre référente handicap pourra être organisé. Vous pourrez vous exprimer en toute confidentialité et liberté sur votre handicap. Merci de noter ci-dessous si vous êtes en situation de handicap.



Durée

19.00 Heures 2.75 Jours

Effectif

De 3 à 8 Personnes